



SEM. 23

Menu Famille
Basic

21

REPAS PLANIFIÉS

7

JOURS DE MENUS

37

ARTICLES COURSES

0

STRESS À PRÉVOIR

Votre semaine déjà organisée

Petit-déjeuner léger · Midi pratique · Soir sans stress

Planning de la semaine

Un coup d'œil suffit pour tout savoir

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN Pain de maïs d'East Coast Grill	MATIN Tartines beurre-confiture	MATIN Ketchup maison	MATIN	MATIN	MATIN	MATIN
MIDI Soupe de légumes maison	MIDI Soupe de légumes maison	MIDI Crêpes	MIDI	MIDI	MIDI	MIDI
SOIR Salade niçoise	SOIR Omelette aux fines herbes	SOIR Gâteau au yaourt	SOIR	SOIR	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi · Mardi · Mercredi — courses complètes

VIANDES	POISSONS	LÉGUMES
<input type="checkbox"/> 1 oignon rouge, grossièrement haché <input type="checkbox"/> 200 g de lardons fumés <input type="checkbox"/> 2 steaks de bœuf (entrecôte ou faux-... <input type="checkbox"/> 4 tranches de jambon blanc <input type="checkbox"/> 200g de jambon cru <input type="checkbox"/> 200g de rosette ou coppa	<input type="checkbox"/> 1 boîte de thon à l'huile (200g)	<input type="checkbox"/> Pommes de terre coupées en cubes d... <input type="checkbox"/> 1 tasse (120 g) de farine de maïs jaune <input type="checkbox"/> (facultatif) 1/2 tasse (120 ml) de maï... <input type="checkbox"/> 6 onces de concentré de tomates <input type="checkbox"/> ½ cuillère à café d'ail en poudre (pas ... <input type="checkbox"/> 3 carottes
PRODUITS FRAIS	ÉPICERIE	FRUITS
<input type="checkbox"/> 4 gros œufs <input type="checkbox"/> 1 1/4 tasse de lait <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de beurre non salé ... <input type="checkbox"/> 3 œufs <input type="checkbox"/> 20 cl de crème fraîche épaisse <input type="checkbox"/> 20 cl de lait	<input type="checkbox"/> 1 1/2 cuillère à café de sucre <input type="checkbox"/> Pincée de sel <input type="checkbox"/> 1 tasse de farine tout usage <input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe d'huile d'olive <input type="checkbox"/> 1/2 cuillère à café de sel fin, ou plus s... <input type="checkbox"/> 1 cuillère à café de poivre noir fraîch...	<input type="checkbox"/> Pommes coupées en cubes de 1 cm <input type="checkbox"/> 1 pomme Cripps Pink, coupée en mor... <input type="checkbox"/> 1 livre/450 grammes de fraises fraîch... <input type="checkbox"/> Zeste de citron (facultatif) <input type="checkbox"/> Confiture au choix (fraise, abricot, fra... <input type="checkbox"/> 1 citron en rondelles
AUTRES		
<input type="checkbox"/> Une pincée de muscade (facultatif) <input type="checkbox"/> 3 tasses/120 grammes de mini bretz... <input type="checkbox"/> 1 c. à café de bicarbonate de soude <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de levure chimique <input type="checkbox"/> 1/2 cuillère à café de bicarbonate de ... <input type="checkbox"/> 1/8 de cuillère à café de cannelle moul...		

Débloquez Jeudi → Dimanche — 12 repas supplémentaires

Débloquez tous les ingrédients, la liste de courses complète et gagnez du temps chaque semaine.

Débloquer pour 1€

7 jours Premium pour 1€, puis 9€/mois. Annulable en 1 clic.

Conseils pratiques

Nos conseils pour cuisiner sereinement toute la semaine

ASTUCE MENU FAMILLE

Préparez le dimanche : sauce tomate, poulet effiloché et légumes rôtis. Vous gagnez 2h en semaine et vos enfants mangent chaud chaque soir.



Samedi — Les courses

Faites vos courses avec la liste incluse dans ce magazine. Organisée par rayon, elle vous permet de faire le tour du supermarché en 30 minutes maximum. Achetez uniquement ce qui est listé — pas de superflu, pas de gaspillage.



Dimanche — La préparation

Consacrez 1h à préparer les bases : une sauce tomate, des légumes découpés, une protéine marinée. Ce petit investissement du dimanche vous fait gagner plus de 2h en semaine et vous permet de manger chaud chaque soir sans effort.



En semaine — L'assemblage

Suivez le planning jour par jour sans vous poser de questions. Le mercredi soir, prévoyez toujours quelque chose de simple — c'est le moment où la fatigue arrive. Un repas facile ce soir-là, c'est une semaine entière réussie.

Astuces anti-gaspi

→ Le poulet du lundi devient le hachis du mercredi

→ Doublez la sauce tomate et congelez la moitié

→ Les légumes rôtis passent dans tous les plats

→ Le pain rassis devient de la chapelure maison

Budget estimé de la semaine

Courses pour toute la semaine selon votre profil

~65€

POUR LA SEMAINE

Les recettes phares de cette édition

3 recettes incontournables · Ingrédients · Étapes · Astuces



1

Soupe de légumes maison

INGRÉDIENTS

- ✓ 2 poireaux
- ✓ 3 carottes
- ✓ 3 pommes de terre
- ✓ 1 courgette
- ✓ 1 oignon

PRÉPARATION

- 1 Épluchez et coupez en morceaux les poireaux, carottes, pommes de terre, courgette et oignon.
- 2 Faites revenir l'oignon dans le beurre. Ajoutez tous les légumes, couvrez d'eau et laissez cuir...
- 3 Mixez au blender ou au mixeur plongeant. Ajoutez une noix de beurre ou de crème. Serv...

40 min



Scanner pour la recette complète



2

Salade niçoise

INGRÉDIENTS

- ✓ 1 laitue ou mesclun
- ✓ 4 tomates coupées en quartiers
- ✓ 200g de haricots verts cuits
- ✓ 4 œufs durs
- ✓ 1 boîte de thon à l'huile (200g)

PRÉPARATION

- 1 Faites cuire les haricots verts et les œufs durs. Laissez refroidir. Coupez les tomates en...
- 2 Disposez la salade dans un grand plat. Répartissez les tomates, haricots verts, œufs,...
- 3 Arrosez d'une vinaigrette huile d'olive et citron. Servez immédiatement.

25 min



Scanner pour la recette complète



3

Soupe de légumes maison

INGRÉDIENTS

- ✓ 3 carottes
- ✓ 2 pommes de terre
- ✓ 1 Poireau
- ✓ 150g Haricots verts
- ✓ 1 Céleri

PRÉPARATION












- 1 Commencez par la préparation des végétaux : épluchez et coupez les carottes, les pommes ...
- 2 Passez ensuite aux fourneaux en faisant chauffer l'huile d'olive dans une casserole à f..
- 3 Enfin, laissez mijoter à feu moyen durant 25 à 30 minutes jusqu'à ce que les légumes soient...



Scanner pour la recette complète

Vos recettes de la semaine

Scannez le QR code avec votre téléphone pour accéder à la recette complète

LUNDI	Soupe de légumes maison   40 min	Salade niçoise   25 min
MARDI	Soupe de légumes maison   35 min	Omelette aux fines herbes   10 min
MERCREDI	Crêpes   30 min	Gâteau au yaourt   45 min
JEUDI	Disponible en Premium 	Disponible en Premium 
VENDREDI	Disponible en Premium 	Disponible en Premium 
SAMEDI	Disponible en Premium 	Disponible en Premium 
DIMANCHE	Disponible en Premium 	Disponible en Premium 

Débloquez les 14 recettes complètes + liste de courses

Ingrédients, étapes, photos HD — tout ce qu'il faut pour cuisiner sans stress
7 jours pour 1€, puis 9€/mois. Annulable en 1 clic.

Débloquer pour 1€ →

Notes de la semaine

Vos impressions, idées et ajustements pour la semaine prochaine

RECETTES TESTÉES CETTE SEMAINE

1

2

3

NOTES LIBRES — IDÉES, SUBSTITUTIONS, RETOURS DE LA FAMILLE

CONSEIL PREMIUM DE LA SEMAINE

Notez une seule chose à améliorer par semaine. Pas toute la liste — juste une. C'est comme ça qu'on progresse sans se décourager.

Et si chaque lundi commençait comme ça ?

Votre semaine sans stress commence ici

VOUS VENEZ DE VIVRE UNE SEMAINE COOKHUP

Menu prêt. Liste de courses faite. Recettes guidées. Vous avez gagné du temps, évité le stress du "qu'est-ce qu'on mange ce soir ?" et mangé mieux.

C'EST ÇA COOKHUP CHAQUE SEMAINE.

Un nouveau menu chaque lundi

Adapté à votre profil · Recettes de saison · Jamais les mêmes

Votre liste de courses prête

Organisée par rayon · 30 minutes max en magasin · Zéro oubli

Rappels WhatsApp avant le dîner

"Ce soir : Curry de poulet — 45 min" · Plus jamais d'imprévu

Zéro charge mentale

Tout est décidé · Vous cuisinez, vous ne cherchez plus

Continuez avec Cookhup

Nouveau menu chaque semaine · Liste de courses · WhatsApp

Votre semaine d'essai gratuite se termine bientôt.
Continuez pour **1€ la semaine prochaine**, puis 9,99€/mois.

Oui, je continue pour 1€ →

Sans engagement · 9,99€/mois après · Annulation en 1 clic



Scanner pour continuer sur Cookhup

Ou rendez-vous sur

www.cookhup.com